

全面提升能力  系列

战胜挫折

能力提升训练

Conquer All The Frustrations
Conquer All The Frustrations
Conquer All The Frustrations
Conquer All The Frustrations
Conquer All The Frustrations

Frustrations

CONQUER ALL THE FRUSTRATIONS

Frustrations

CONQUER ALL THE FRUSTRATIONS

全面提升能力  系列

柏淘 主编

Conquer All The Frustrations
Conquer All The Frustrations
Conquer All The Frustrations
Conquer All The Frustrations
Conquer All The Frustrations

战胜挫折

能力提升训练

太白文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

战胜挫折/柏淘主编. —西安:太白文艺出版社,

2007.4

(能力提升训练)

ISBN 978-7-80680-509-1

I. 战… II. 柏… III. 挫折(心理学)—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 050209 号

战胜挫折:能力提升训练

柏淘 主编

太白文艺出版社出版发行

(西安北大街 147 号)

社长兼总编 李丽玮

新华书店经销 三河市华润印刷有限公司印刷

787×1092 毫米 16 开 20 印张 350 千字

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—5000

ISBN 978-7-80680-509-1

定价:29.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄印刷公司质量科对换

(邮政编码:065200)

从社会学发展的角度来看，能力是一个人与生俱来的天赋，这种能力的体现不会受身份、金钱或是其他外在环境因素的影响，也就是说，人都是有能力的，没有人可以否认这一点。当然，这是一个笼统的概念，人先天的能力如果不加以培养，只能说这是一种天赋或是智力的产物，但是要说明的是，能力的后天培养尤其重要，这种培养的结果将最终导致人在社会生存发展上的全面不同，无论事业、家庭抑或其他各种生活方式中，能力都将起到至关重要的作用。

我们也可以说，对于提升自身能力的渴求与人们追求对自然的了解与深入认识社会的驱使心都有着同样的诱因，那就是任何人都无法脱离的社会生活。美国经济学者弗里德曼提出一个全新的概念：世界是平时，一针见血地指出了未来世界的发展方向，在一个平坦的世界的，人与社会的发展都将得到前所未有的广度与深度空间，全球化带来的影响将深入到人类生活的各个领域，对人的生活方式、工作方式、交友方式都起到意义深远的影响。而就个人而言，这就意味着，提升能力已不仅仅是个人发展的愿望，而是整个社会的一个发展潮流。

正是基于这样一种社会背景下的考虑，我们推出了这套《全面提升能力教科书》系列丛书，从人的社会发展的角度进行探索与思考，将人的能力的后天发展进行职业性的规划与训练指导。我们将这套丛书命名为“教科书”，并不是为了以说教的形式来指导读者的阅读，而是希望以一种权威与科学的态度来对个人能力的提升进行系统性的训练与提高。同时，之所以这样命名，也是因为我们在这套丛书的科学性与应用性有着很强的信心，也更重视它的实际应用价值的体现。此次，我们编辑出版了本套丛书的第一辑，包含了《社交办事能力提升训练》《读书写作能力提升训练》《论辩演讲能力提升训练》《领导决策能力提升训练》《战胜挫折能力提升训练》五册，从个人能力发展最迫切，实用价值最高的五种能力入手，希望给读者一个全面认识自身能力，全面提高自身能力的有益帮助。我们在每一章开始部分都提出了能力提升的目标与方法，在结束部分则提供了思考测试题供读者训练之用，希望可以更有效地帮助读者在阅读过程中进行能力的提高与培养。

由于时间关系，书中难免有错漏之处，希望读者提出宝贵意见，我们将努力改正。

编者

2007年5月



目 录

第一章	人生没有一帆风顺	1
第一节	活着总会遭遇困境	4
第二节	每个人都有进取的欲望	21
第三节	人生的路，有鲜花也有荆棘	36
第二章	困难是人生的宝贵财富	50
第一节	挫折是完美人生的点缀与标志	51
第二节	走出逆境成就梦想	62
第三节	逆境帮助你认识和提高自己	72
第四节	挫折是人生最美的回忆	81
第三章	你做好面对困境的准备了吗	93
第一节	事业上的困境	95
第二节	感情上的挫折	105
第三节	人际关系上出现的问题	115
第四章	认清挫折，努力克服	139
第一节	从世界观和人生观寻找根源	140
第二节	个体能力的差异度	148
第三节	错误的思维方式	157
第四节	个性心理与人际关系	162
第五节	对外部世界的了解	172
第五章	如何摆脱消极情绪	186
第一节	给心灵找一个港湾	187
第二节	宣泄是一种必要的调节	194
第三节	感情是一个理想的出口	199
第四节	让生活变得充实起来	206
第五节	换一种活法可能会豁然开朗	210
第六节	时间是最好的疗伤药	217

第七节 丰富孤独的内心	222
第六章 积极主动增强对困难的免疫能力	229
第一节 丰富的知识储备	230
第二节 将知识转换成能力	238
第三节 精神和毅力的作用	244
第四节 做力所能及的事情	252
第五节 形象助你编织美丽人生	258
第六节 亲切地感受世界	264
第七节 充分的心理准备	269
第七章 那些战胜挫折走向成功的人	274
第一节 联想销售第一人	274
第二节 从修脚工到大学教授	280
第三节 坐在家里拿高薪	285
第四节 从白手起家到十年十个亿	290
第五节 困苦中的奋起之鹰	296
第六节 下岗女工制造“中关村神话”	304
结束语	310

第一章

人生没有一帆风顺

提升能力目标：在思想上做到正确认识挫折产生的必然性

在行动上做好随时随地克服挫折的准备

提升能力方法：通过对挫折的了解克服挫折感

结合后面的练习检查自己现在的状态

人生逆境，十之八九。按照福音的解释，人生来就是要受罪的，生命本来就是痛苦的积累。漫漫人生路，无论你怎么设计，总逃不脱命运的安排，失败与挫折总会光顾你的温馨小屋。王熙凤“机关算尽太聪明”，却也终误了“卿卿性命”。人，作为一个特殊的社会存在，他自身和他所处大小环境的诸多特点决定了失败与挫折终将伴随其左右。纵观古今中外的历史人物，你会发现，你很难找到一个彻头彻尾的成功者，每一个人都是失败与成功的聚合体，并且，一个明显的事实是：越是取得大成就者其所遭受的挫折一般也越残酷与严重。“伟人的一生势必不幸”，这是以“文坛上的拿破仑”自比的巴尔扎克得出的辛酸的人生结论。

美国前总统比尔·克林顿及其夫人希拉里不可谓不成功，克林顿在美国历史上所创造的辉煌篇章将为美国百姓和世界人民永记在心。正是由于克林顿成功地运用了促进高新技术产业发展和利用高新技术改造传统产业等突破常规的发展战略，在他8年的任期内，美国经济持续增长的时间达到历史最高纪录，全美失业率降到历史最低水平，并且，强大的美国经济体的健康发展在很大程度上弥合了世界经济的萧条和极大地缓冲了东南亚金融危机可能带给人们的灾难。克林顿夫妇一时间成为世人瞩目的焦点和学习效仿的对象。

然而，却正是这一对美国政坛的黄金搭档在克林顿的第二个任期内却差点翻船，克林顿总统本人险些惨遭弹劾，并且场面异常难堪。原因却很简单：克氏与白宫实习生莱温斯基的性丑闻被公诸于众。美国媒体赤裸裸以至于令人作呕的报道已经令旁观者不忍，何况作为当事人的克氏一家？但就是这样，这个坚固得让人有点不可思议的家庭却挺过来了：2001年1月，克林顿完美地结束了他的总统任期，体体面面地离开了白宫；希拉里则在丈夫退守之后，

荣升纽约州参议员。辉煌还在继续，但你能忘了它曾经遭受的挫折吗？

拿破仑·希尔（1883~1979），是美国历史上，也是世界历史上最伟大的励志成功大师，他创建的成功哲学和17项成功原则，以及他永远如火如荼的热情，鼓舞了千百万人，因此被尊称为“百万富翁的创造者”。他的影响已经远远超出了成功学的范畴。当第一次世界大战爆发时，威尔逊总统曾用他的励志秘诀训练和鼓舞士兵，筹募军费。可以说，拿破仑·希尔的名字是与美国国家的历史相联系的。但就是这样一位专门致力于研究如何鼓励别人克服挫折去取得成功的人，他自己的一生却充满了悲喜剧。他出生于阿巴拉契亚山区，很小的时候母亲便离他而去，童年的他就遭遇了人生最悲惨的生活。不过幸运的是，后母给了他爱心和成长的勇气，使希尔得以在比较平和而深刻的心态中成长起来。20岁的时候，他遇见了钢铁大王卡内基。卡内基交给拿破仑·希尔一项他想完成却力不从心的事业——采访、研究众多成功人士，总结他们的成功规律，给他人和后来的人以永恒的精神指导。这是一项艰巨而有意义的工作，可能要耗尽希尔一生的精力，但是，卡内基不提供一分钱的费用。

拿破仑·希尔接受了这项挑战。在卡内基的帮助下，他采访了500多位成功人士，包括爱迪生、贝尔、亨利·福特、塔夫特、威尔逊总统、罗斯福总统等世界级大师，他还成为他们的朋友和助手。在研究和思考他们成功经验的基础上，凭着个人坚韧的毅力，拿破仑·希尔终于找到了人们梦寐以求的人生真谛——如何才能成功。这花费了他整整20年时间。爱迪生这样评价拿破仑·希尔的工作：“我感谢您花了这么长的时间完成‘成功学’……这是一个很健全的哲学，追随您学习的人，将会得到很大的益处。”卡内基则说：“我一生最伟大的成就之一，是帮助拿破仑·希尔完成他的成功学。这比我的财富更重要。他的成功学，是一个‘经济的哲学’。”1929年经济大崩溃袭击美国后，美国人民陷入到对恢复昔日繁荣的深深绝望之中。1933年，罗斯福总统把拿破仑·希尔请进白宫，帮助他主持著名的“炉边谈话”节目，唤醒美国人民沉睡已久的信心与活力。希尔把他的思想、他的激情、他的声音注入到每一个美国人的心灵深处。他为罗斯福总统组建了那个国家有史以来最为庞大的智囊团，为抗击希特勒发动的那场战争提前做好了物质、精神和智慧上的准备。他不领一分薪水的无私奉献，赢得了白宫官员和美国人民的一致尊敬。可就是在事业的辉煌期，希尔也遭受到重创。他先后陷入离婚、孤独、贫困的麻烦之中，成功也离创造成功的人远去，他迷惘和徘徊，等到他再度振作起来，创造人生的第二次辉煌时，已是六十开外的老人了。

中国古代的名人们也几乎都在磨难中得以继续生命的重生与辉煌。孙膑

被庞涓施以膑刑之后，“以刑徒阴见齐国使者”，借机离开不能施展抱负的魏国，做了齐国的军师，大败魏军，最后，“名显天下，世传其兵法”；越王勾践战败后，卧薪尝胆，“与百姓同其老”，最后一举灭掉吴国，称霸一方；范雎事魏，魏相魏齐认为他里通外国，被“笞击”，“折肋搯齿”，置于厕中，在这种必死的境遇中，范雎逃到秦国，做了秦相，不但报仇雪耻，而且成就了秦昭王的帝业，“垂功于天下”；大将韩信早年贫穷落魄，“常从人寄食炊，人多厌之”，受尽了困辱，甚至街头的流氓无赖也来欺负他，让韩信从他的胯下通过，韩信因建功立业的雄心不死，竟能从容忍受胯下之辱，最后终于在楚汉战争中建立了不朽功勋。忍辱负重，积极追求，是每一个人面对失败与挫折的正确态度，是无憾人生的不悔选择。

所有活着的人都有难题，人生百态，难题万千。孩子的难题可能是：“天黑了，我一点儿也不困，可妈妈马上又要逼我去睡觉了。”姑娘的难题可能是：“我真心爱他，可他对我是不是真心的呢？除我之外，他是不是还爱别的人呢？”职员难题可能是：“和我一起工作的人都提级升薪了，我干得也不比他们差，为什么不提我呢？”老人的难题可能是：“我的日子不多了，可还有那么多未了之事，实在放心不下呀！”

有的人总认为自己生活得不愉快，认为自己是世上困难最多、境遇最糟的人，其实，在这个大千世界上，遇到和你同样的难题，甚至比你更大的困难的人又何止千万！每一个活着的人都有自己或大或小、或多或少的难题，无论他是老人还是孩子，是总统还是平民。人的一生都在与无尽的困难与难题搏斗，而人生的幸福便也在其中了；一旦你失去了烦恼的纠缠，生活也失去了它的价值和意义。没有挫折的人生只是一种幻觉——如同沙漠中的海市蜃楼。这种危险的错觉会误导思想，使人迷茫并误入歧途。追求没有困难的生活，就像捕捉变幻莫测的幻影，只是白白浪费心力罢了。每一个人都有自己的难题，请接受并永远记住这个事实。

那么，这个世界到底奇妙在哪里呢？它为什么一定要人遭受挫折与失败呢？我们期盼万事顺利，它为什么却一定要我们一路坎坷？我们遥望成功，它为什么却一定要赠予我们失败与挫折？我们注目身外的世界，失败与挫折是不是来自那里？我们在清醒时分审视自己，失败与挫折难道会源自这里？在自然界、社会、人类的存在与竞争中，我们发现了失败与挫折的不可避免，甚至不可预料。作为自然界的一部分，作为社会的存在和现实载体，人生本来就不容易。

第一节 活着总会遭遇困境

人的生命是坚强的，因为它是在长期的斗争中保留下来的，从最本质的意义上说，生命是抵御死亡的各种力量的结合体。然而，人的生命又是脆弱的，因为它无时无刻不得不面对各种风霜雪雨、艰难险阻。生命是人生中最艳丽之花，需要你的精心呵护，它才能不断更新和繁茂。珍爱生命，是你克服挫折的第一步。作为自然界和社会的存在，人类的生存受到来自方方面面的严重挑战，所以，能够活着就是伟大而美丽的，因为活着太不容易。

一、天有不测风云

首先，我们生存其中的自然界变幻莫测。人生活和存在于一定的空间，我们共同的地球就是我们的家园，我们所处的地理位置以及与此相联系的气候、土壤、山脉、河流、植物、动物、矿藏、能源、大气层等构成了我们的自然世界的一切。尽管人能够有意识、有目的、有计划、创造性地认识和改造自然世界，演出一幕幕威武雄壮、丰富精彩的活剧，但人毕竟不是万能的，人的存在总是要受制于他所生存的地理空间。他要想生存和发展，变幻莫测的现实自然世界就是他必须逾越的第一道门槛。

1. 自然界的变幻莫测

人作为自然界的一部分，他的存在必然将受到自然界客观规律的制约。这种制约力量的发挥主要体现在两方面：一是自然界对人的毫无缘由的“动怒”与“发脾气”；另一则是由于人类思想认识上的落后，在未能真正掌握自然规律的情况下，盲目发挥主观能动性，从而对整个大自然造成破坏，最终招致自然界对人类的惩罚。

自然空间内的事物按照自然界规律生长、发展和灭亡，自然界按照其自身固有的规律进行着变化与更新，生生不息。这其中的变化，有的是与人们长期在自然界中生活而形成的生存和延续的适应性规律、习惯性状态相一致的，是人们能够适应和抵御，有的甚至还是可以加以利用的。比如，春、夏、秋、冬四季更换，人们已经适应了，在此基础上，人们根据季节气候的变化情况适时播种、收获，进行工农业生产等等。在这种情况下，人的生存、活动与自然界之间表现出惊人的默契与和谐。在春天的田野间漫步，在浓郁的菜花香中嬉戏，身边的春景美不胜收，令你流连忘返。此时，你可曾想到，

这美妙的春光即是自然界与人类精诚合作的结晶。如果仅仅有春光，如果人类没有了解和掌握这一客观而自然的规律，如果人们没有用双手播下种子，那么没有树、没有花、没有绿的春天就不是我们所希望拥有的春天。

但不同于四季在人们的预料中自然而然的轮转，自然界还会有突发式的、剧烈的变化，这种事件的发生与人们的生存与延续的适应性规律、习惯性状态部分或完全不一致，人们不但不能适应和避免它的发生，还会受到它的威胁，甚至要遭受灾难。比如，火山、山崩、地震、洪水、寒流、酷暑、飓风、雷电等等，我们称之为自然灾害。在地球上，大的自然灾害几乎每年都会发生。地球演化过程创造了人类，哺育了人类，给人类的生存发展提供了条件，但与此同时，地球的发展演化也给人类带来了无数的灾难。自然灾害对人类的影响是多方面的。自古以来，人类为了生存，就与自然界进行了艰苦卓绝的斗争，并且是在与自然界的斗争中生存和发展的，因而人类的历史也可以说是一部与灾害斗争的历史。自然灾害是人类的大敌，人们无时无刻不面临自然灾害的严重威胁和挑战。有史以来，自然灾害给人类造成了无数的伤亡和莫大的痛楚。在人类生产力水平低下、科技不发达的世纪里，自然灾害曾经无数次地给予人类以严重的摧残，甚至几近毁灭性的打击；在科学技术和生产力发达的当今时代，人类虽然在一定程度上可以减少自然灾害所带来的损失，但从总体上、根本上来说，人类在自然灾害面前还难以成为胜利者。有关资料表明，过去 20 年中，全世界受自然灾害影响的就有 82 亿多人次，财产损失达千亿美元。当自然灾害突然以不可抗拒的巨大攻势向人类进行扫荡的时候，人总是还要成为失败者，幸存的人所能做的只能是灾后的补救和家园的重建。未来的科技发展或许可以在很大程度上帮助和解救人类，但当前的人类还是无法摆脱这一窘境。

1970 年 5 月 31 日是秘鲁人民至今难以忘记的日子。这一天，虽然没有发生政治上的动荡和令人诅咒的战争，但是一场突发的大灾难，在秘鲁人民心中留下了难忘的伤痛和惊恐，这就是发生在瓦斯卡兰的、令世人震惊的雪崩惨案。这场雪崩成为人类历史上最具有破坏力的自然灾害之一。

秘鲁是南美第三大国，全境由西向东分为 3 个自然地理区：1. 沿海区，为 1910 英里长的狭窄的干旱低地区，最高海拔 1500 英尺，秘鲁主要城市大都建在这一带。2. 高原区，由安第斯山系的 3 条山脉构成，平均海拔 2740 ~ 5790 米。其中瓦斯卡兰峰海拔 6760 米，是秘鲁的最高点。3. 蒙塔尼亚区，为广袤的潮湿平原，海拔不到 3000 英尺。安第斯山区年平均气温为 1 ~ 14 摄氏度，这里的矿产资源较为丰富，有金、银、铜、铁、磷酸盐和锰等。这里不仅是印第安人的聚集地，而且是美洲印第安人印加文明的发祥地，其悠久

的历史、灿烂多姿的民族文化和奇异的民族风情，为世人所瞩目。瓦斯卡兰山，这座安第斯山脉中著名的山峰，山顶终年积雪，它那挺拔的身姿和银装素裹的山色，是秘鲁人民的骄傲，特别引人注目。

6月即将来临，而这个月中有秘鲁人民的传统节日“太阳节”。这个节日源于古代印加人把阳历6月24日定为南半球的“冬至”，并在这天祭太阳神的庆典习俗。印第安人自古崇拜太阳，人们每年都举行一次盛大的太阳祭。太阳节在秘鲁古印加帝国的京都库斯科附近的萨克萨瓦曼城堡举行，为期9天。每当节日来临，印第安人都身披盛装，携带供品汇集于此，虔诚地等待太阳神的光临。仪式开始，象征太阳神的印加王和王后登上祭坛宝座，祭司致辞献礼品，乐队奏圣歌，用玉米酒燃起圣火，宰牲取心供奉太阳神。最后，印加王祝福民众和睦相处，来年五谷丰登。典礼后，人们尽情歌舞。瓦斯卡兰山区的人们历来重视太阳节，此时，他们正在筹划即将来临的节日，女人们赶制着节日的服装，男人们筹备着节日的供品，要向太阳神展示他们对美好生活的向往。然而，一场大祸赶在太阳节之前采到了。

1970年5月31日发生了严重的雪崩。这场雪崩是由于地震而引发的，地震使瓦斯卡兰山的赫阿斯凯伦北峰崩裂，最初引起山下冰河中总重1亿吨的冰和雪被舀起，然后是大雪崩扑将而来。地震没有造成严重的人员伤亡，然而处于震中的人们为这突如其来的灾害所惊呆，他们没有想到，在即将祭奠太阳神的时候，会有这样的不幸事件。就在他们仍沉寂在困惑之中时，无情的雪崩倾倒着大团大团的雪块，其速度之快，已经容不得人们去思考、去祈祷、去逃命了。顷刻之间，瓦斯卡兰山麓的10个村落及水盖镇的大部分地区被雪块掩埋，昔日喧闹的村庄一下子变成了白茫茫的一片，格外寂静，格外凄凉。人们怎么能够忘记，这场可怕的雪崩夺去了23000人的性命，是人类在20世纪的一次重大的劫难。

1991年5月下旬至7月上旬，世人的目光投注到中国大地。长江告急！淮河中下游流域告急！雪片般的加急电报传到了北京，传到了中国的每一个角落，传到了世界各国。一场百年不遇的特大洪涝灾害，在江淮地区骤然形成，中国南方面临着洪灾的严峻考验。

在5月下旬至7月上旬的50多天时间里，淮河、太湖流域连降大到暴雨，江淮累积降雨量超过800毫米，其中淮南及皖南山区的雨量更多达1000余毫米。汛期来得早，来势猛，强度大，范围广，持续时间长，因而造成了严重的洪涝灾害。滂沱的大雨注满了溪沟河道，淮河水位疯狂般地上涨，大小湖泊、水库堤围相继漫顶，洪水有如脱缰的野马奔泻而下，淹没了安徽、江苏、河南等省的大片土地，注入城市，吞噬村庄。苏、皖两省农作物受灾面积902

万公顷，绝收面积 225 万公顷；倒塌房屋 200 余万间，损坏房屋 300 余万间；数万家工矿企业被水淹没，公路、桥梁、闸涵、灌溉渠道、通讯设备以及学校、医院等遭到严重破坏，仅江苏、安徽两省的直接经济损失就达 400 亿元以上；两省在灾害中共死亡 801 人，伤 14 478 人。

1998 年 7、8 月间，我国长江、松花江和嫩江流域发生了严重的洪涝灾害。洪水不仅给人们的财产带来了巨大损失，还严重威胁到大多数人的生命。为了抵御洪水，人们付出了沉重的代价，多少解放军战士、地方民兵、人民警察和群众献出了自己宝贵的生命。1976 年的唐山大地震也同样是令人难以忘怀的。在那次 7.8 级的地震中，24.2 万人死亡，16.4 万人重伤，其中唐山市区死亡近 14.9 万人（包括 1.3 万流动人口）；全家震亡 7218 户，分别为市区人口和户数的 18.4% 和 4.5%；重伤 8.1 万人，其中终身致残者 1700 多人。地、市属郊县死于地震的为 6.9 万余人，重伤 5.6 万余人。其他地区死亡 2 万余人，重伤 2.7 万余人。唐山市震毁公产房屋 14 790 万平方米，倒塌民房 53 万间，直接经济损失达 54 亿元。天津、北京和河北一带也遭受到不同程度的损失。在一个个大的灾难的背后，是无数家庭和个人的悲剧及严重的挫折。这样的挫折你无从逃避，因为它真正的是从天而降。这就是自然界对人的毫无缘由的“动怒”与“发脾气”。人有喜怒哀乐，自然也难免会有同样的感受，也许这就是必然中的偶然、静止中的变化吧？

2. 因“误解”而产生的报复

在人类所遭受的来自自然界的挫折与失败中，还有一种情况是由于人对大自然的“误解”而产生的自然对人类的报复。自然界是复杂的，不是全部都能为人所认识的。任何认识都是移入观念中的实体，是外界事物以观念形式存在于人脑之中的象征，由于外界事物具有层次复杂性和变化多端的动态性，任何认识都难以穷尽生活的方方面面而得出全面的结论。客观存在的自然规律是看不见、摸不着的，它深深地隐藏在自然现象的内部，并通过盲目的自然力量而发生作用，为人的理性思维活动和实践活动设置了一道道无形的高电压铁丝网。再则，人类在一定程度上知晓了一定的自然规律，但却并不完全俯首称臣于它们，在长期的生产活动中，人们往往习惯于强调自身主观能动性的发挥，“人定胜天”的豪言壮语不绝于耳。这是人类的雄心，是支撑人类走到今天的信念。但信念的存在毕竟是一种主观性的发挥，弄巧成拙，就会导致人不以“求实”的心态和精神去寻找“实事”中的“是”；过分地发挥想象的心理功能，就会导致认识与现实的疏远，拉开思想与真实的距离；从而产生认识中的失误和偏颇。在一定的时间阶段，人类认识自己、认识世

界的能力是有限的，所以对于特定的人群来说，犯下“误读”自然的错误是很正常的事情。在征服自然的雄心作用下，在人类成功的背后，他忘记了自己的“自然”本性，即人原本是自然的一个组成部分；在有限能力所致的“误读”作用下，他又违背了一定的自然法则。人类对主观能动性的片面强调和对自然规律的“误读”，最终导致了自然报复性的惩罚。在改造自然的过程中，随着生产力的发展和生产规模的扩大，人类对自然的破坏会增加，环境污染、生态失衡等现象的产生不可避免。由此，自然必定要对人类进行报复，使之遭受自然惩罚，这是自然界以无意志的力量对人类忽视环境保护、造成环境污染和生态失衡的行为所给予的报复性打击。这种惩罚可以直接造成当事人的活动效益降低，还会殃及子孙后代。由于自然空间的污染和生态失衡而出现灾变，人的身体健康会受到威胁，生命财产将遭受损失，社会整体效益被大大破坏，教训是惨重的，它不能以金钱来统计。并且，人的发展与自然界的新陈代谢已经开始走向不和谐，某些地方甚至严重对抗，土地的沙化、水源的污染、人口的膨胀、各种物种的灭绝……漫天的黄沙已经让北京人领略了自然的威力，如果再不收敛并采取切实有效措施的话，黄沙很快将淹没北京城。

地球周围包裹着一层厚厚的大气，距地表 10 ~ 50 公里间的高空大气层称为臭氧层。高空大气中臭氧层的存在及其特有的吸收紫外线的作用，有效地阻止了几乎全部短于 290 纳米的太阳辐射到达地球表面。否则，这种紫外线辐射会损害并杀伤大多数生物。正是由于高空有了这么一层遮挡紫外线辐射的天然保护屏障，人类和其他生物的生命才得到了保护。然而，对于人类有如此保护作用的臭氧层，正在遭到人类自己的无情摧残。20 多年以前，两位美国化学家就已经发现了臭氧层的臭氧浓度正在变小。根据美国航天局计算，如果按照目前的速度不加限制地任其发展，50 年后将有 5% ~ 9% 的臭氧消失。而美国“雨云 7 号”卫星对大气进行的检测发现，臭氧的实际消失速度比计算值还要大，仅在 5 年的时间里，臭氧的浓度就已经降低了 2.5%。科学家们推测，到 2030 年大气层中的臭氧将比现在少 7% ~ 50%。1985 年美国科学家首先发现了南极上空的臭氧层每年 10 月出现一个大洞，其中的臭氧已经耗掉了 40%，直到来年夏天才重新闭合；北极上空的臭氧层也严重变薄，厚度减少了 4%。

我们只有一个共同的家园——地球，如果再不加强对周围环境的保护，人类将会失去自己的栖息地。在短短几年内，可持续发展成为当今各学科研究的一个最重要和最时髦的课题。可持续目标针对的是人类的安全问题，即为了实现人的持续的、全面的、综合的、内生的发展，但它必须从生态的可

持续发展起步。理论研究成果的普及是纷繁复杂的，但目的则相当明确：让人们懂得只有一个地球的事实，增强全人类、全社会的环境意识，共同爱惜我们所处的自然空间，这对于当前和今后的经济和社会的发展具有重大的战略意义。

3. 大规模的人为灾难

除自然灾害外，还有一种大规模的人为灾难，会给社会生活带来惨痛的损失。发生在1986年的前苏联切尔诺贝利核泄露事件可以说就是一起人类在认识、改造和利用自然过程中因不慎而引起的灾难，它也是人类在对核力量求索的过程中由于实践经验与工具缺乏所引发的一场悲剧。

开发核能，建造核电站，是当今大势之所趋。在传统能源严重短缺的情况下，开发新型高效的能源是各国的共识。现在，人类已经从“蒸汽时代”经过“石油时代”发展到“核能时代”。但核能特有的性质决定了对它的使用应该保持绝对的安全，否则将后果严重。原苏联切尔诺贝利核泄露事件的阴影就给人们留下了深刻的记忆。

1986年4月26日凌晨1点23分，切尔诺贝利核电站上空忽然火光四起，烈焰冲天，火柱高达30多米，第四号机组反应堆里的“核魔”挣扎出来，摇身转变成了一个沸腾的火球，滚滚黑烟从反应堆升腾而出，迅速笼罩了整个厂区并向四方蔓延。反应堆里释放的大量碘-131、铯-137等放射性物质，随着蒸汽喷射到空中，魔云随风飘荡，把死亡的威胁撒向全欧。

事后3天，欧洲北部上空出现了一股奇怪的辐射浪，芬兰、瑞典、挪威的检测仪器发出警报：芬兰的辐射比正常值高出5~10倍；丹麦高出4倍；瑞典高出50%。第四号机组泄露出来的放射性物质的3%释放到了大气中，使周围环境的放射剂量达到200伦琴/小时，为人体剂量的2万倍；所形成的5000万居里的放射形，造成了大量的人禽伤亡。基辅公布的死亡数字，已经达到6000~8000人，而且，由于苏联解体后的混乱，这一数字的准确性受到很大的怀疑。

生活在不同剂量的放射性尘埃降落区的居民遭受着癌症和各种遗传病症的严重威胁。整个乌克兰地区的180万人，包括38万儿童就生活在这个病魔圈内。那里的儿童虽然每天得到3吨从其他地区运来的食品，并在茶水中放入一定剂量的维生素，但是，一项对肺病进行的实验表明，在某些年龄组的小孩中有多达40%的人免疫能力减弱。最使医疗部门棘手的是大量畸形儿的诞生和癌症儿童的出现。许多婴儿刚刚落地就又匆匆离开人世。1986年~2000年间，那里的贫血病人增加了114%，肠胃不适的人增加了3.5倍，儿童

得喉炎、支气管炎和肺病等其他呼吸道疾病的增加了4倍。放射性物质用外部物理作用并不能改变他们的放射性强度，只有时间才能做到这一点。当今的有效办法只能是重新安排受核辐射居民的住处，可对于陷于经济困境的乌克兰实在是无能为力。农作物、水源也受到严重污染，被誉为“国家粮仓”的乌克兰谷物产量陡然下降。原苏联被迫决定在长达50年的时间内禁止在事故现场的10千米范围内施工或放牧；在10年之内禁止在现场100千米内生产牛奶……

难道现代文明的开发就是自掘坟墓？其实核电站在正常运行状态下对于人类和环境的影响并不大，可是，在核能诞生以来的30余年的时间里，就发生如此严重的事故，人们不能不从中吸取教训：必须有充分的科学的保护设施，必须有严格的管理制度，必须有周全细致的操作程序，需要严谨的科学精神和合理的科学方法。这一切都不可能凭空产生，它需要在实践中不断地摸索、总结。前苏联的切尔诺贝利核泄漏事故、美国的挑战者号航天飞机坠毁等等灾难也许是偶然的，甚至是可以避免的，但是，如果把它放到人类科学发展的历史长河中，就可以看到，这些灾难在最广泛的意义上说其实是有必然性与普遍性的，它们都是人类在科学发展中所付出的惨痛代价，这是人类实践所必然要付出的学费，而且，正是有这些失败甚至灾难的发生，人类才不断地走向成熟，走向进步。正如网络黑客的存在，一方面会对网络运行安全造成重大破坏或成为其潜在威胁，但另一方面，也正是由于他们的存在，网络才越来越完善，才能更好地为人类服务。任何事物的发展，在实践中都必然遭遇阻力、障碍、挫折和失败，甚至是无可挽回的损失与灾难。这是注定的宿命，是世界发展的辩证法。大到人类，小到个人人生，无不如此。

4. 各物种对人类造成的侵略与危害

地球是诸多动物、植物和微生物的共同生存空间，这些物种既与人类构成互为条件、互相依赖的连环，又不时对人类构成侵袭与危害，每年由于野兽、瘟疫、病菌、疾病等原因所造成的人员伤亡不计其数。所以，基于此等的挫折也不容小觑。

霍乱是一种古老的疾病。在中医学中很早就有过描述，它泛指剧烈的吐泻、腹痛、转筋等病症，为包括现代医学所称的“霍乱”及“急性肠胃炎”等在内的疾病。现代医学中所称的霍乱，则是专指由霍乱弧菌引起的烈性传染病。这种疾病曾经有过几次世界规模的流行，是严重的传染病之一。

1832年3月，霍乱遍及英国，然后又跨越圣·乔治海峡来到爱尔兰。并且从那里渡过大西洋一直传到加拿大和美国。在欧洲，则遍及法国、比利时、

挪威和荷兰。1832年春天，德国著名诗人在巴黎描述说：“3月29日当巴黎宣布出现霍乱时，许多人不以为然。他们讥笑疾病的恐惧者，更不理睬霍乱的出现。当天晚上各个舞厅中挤满了人，歇斯底里地狂笑声淹没了巨大的音乐声。突然，在一个舞场中，一个最使人逗笑的小丑双腿一软倒了下去。他摘下自己的面具后，人们出乎意料地发现，他的脸色已经铁青。笑声顿时消失，马车迅速地把这些刚才还是狂笑不止的人送往医院。但不久他们便一排排地倒下了，身上还穿着狂笑时的服装……”

在大西洋彼岸，霍乱首先在加拿大的魁北克和蒙特利尔登陆。6月25日，纽约的一名爱尔兰移民因霍乱死去。不到一周，他的两个孩子和妻子也相继死去。纽约市对此采取了严格的隔离检疫措施。那里，商店关门，夜盗横行，柩车穿梭般地来往于大街小巷。不少的纽约人逃离城市，下乡避难，由于人们害怕被传染，长岛海峡的罗德岛人竟用密集的枪声“迎接”他们，密执安州伊普西兰蒂的民兵也向来自底特律的邮车开枪。在随后的两年中，霍乱时起时伏，夺去了美国人的千万条性命。

1838年~1849年间，霍乱重返英国，导致13万人死亡。1854年8月，霍乱再一次袭击伦敦。在以后的1864年、1881年又一而再，再而三地爆发。1899年，霍乱又大规模地爆发了，遍及欧洲、亚洲和美洲，直至1923年才彻底结束。

纷繁的大自然赐予了供我们生存的美好家园，却又在不停地对我们进行考验。在一次次的灾难中，人们遭受到重创和挫折，甚至失去了自己最为宝贵的生命，然而也就是在这种痛苦的磨难中，人类不断地延续和发展着。

二、人祸在所难免

社会的纷纭复杂也使得人类生存不易。人在社会中的生存空间和活动舞台构成了其赖以生存的社会条件，人生活在其中当然就要受到方方面面的影响。这种影响与自然同人类的关系相似，它既有为人们的生存和发展提供良好的环境、促进人们不断完善的积极的一面，也有对人们的工作、学习、生活等活动进行不合理“摆布”的另一面。家庭、学校和社会作为社会空间的基本构成要素，对人的生存和发展产生了重要影响。

1. 家庭对人的生存和发展的重要影响

家庭，对于每个人来说都是一个亲切的字眼。一般来说，人们都有不同程度的家庭生活体验和感受。家庭是社会的细胞，是社会的最基本的组成部分。家庭作为人们生活、休息、工作、娱乐的重要场所，给人以温暖，身居